Woda

Oczywiste jest, że człowiek bez wody nie jest w stanie sprawnie funkcjonować, a brak dostępu do wody ostatecznie skutkuje śmiercią. Nie każda woda jest jednocześnie zdatna do picia – może zawierać w sobie niewidoczne gołym okiem bakterie i wirusy, oraz być mętna, zanieczyszczona chemicznie. Spożycie takiej wody w najlepszym razie skutkuje problemami jelitowymi, a w najgorszym śmiercią.

W przypadku zagrożeń klęskami żywiołowymi lub wojną dostęp do wody okazuje się jedną z pierwszych potrzeb. W sklepach pojawiają się kolejki ludzi kupujących podstawowe produkty spożywcze i wodę. W czasie spokoju bardzo często posiadanie zapasów jest czymś nietypowym czy nawet dziwnym.

Jeśli chcesz być przygotowanym na to aby w czasie zagrożenia nie musieć nagle jechać do sklepu i spędzić kilka godzin w kolejce zamiast ze swoimi bliskimi to zadbaj o to aby mieć zawsze zapas wody.

Statystyczna ciekawostka

Według statystyk Polak zużywa średnio 190 L wody dziennie. Porównując, Amerykanin około 500 L, a mieszkaniec Afryki 47 L, najubożsi 5-10 L. W Polsce na mycie zużywa się 35% wody, na spłukiwanie toalet kolejne 30%, na pranie 20% i na zmywanie naczyń 10%.

Woda w innych językach:

Angielski: water

Ukraiński: води (wym. wodi)

Rosyjski: вода (wym. woda)

Niemiecki: Wasser

Czeski/Słowacki: voda

FAQ

Najczęściej Zadawane Pytania

Ile wody potrzebuję?

To ile wody potrzebujesz zależy od tego jak duża jest Twoja rodzina i jak długo chcesz pozostać w domu. Zakłada się, że powinno mieć się zapas wody i pożywienia na minimum tydzień braku dostępu do świata zewnętrznego. Natomiast dobowe zapotrzebowanie na wodę można przyjąć zgodnie z poniższą tabelą:

Tabela. Dobowe zapotrzebowanie na spożycie wody

	KATEGORIA		CAŁKOWITE DOBOWE ZAPOTRZEBOWANIE NA SPOŻYCIE WODY, W LITRACH
NIEMOWLĘTA	0-6 miesiąc		0,68 (przez mleko)
	6-12 miesiąc		0,8 - 1
DZIECI	1-2 lata		1,1 -1,2
	2-3 lata		1,3
	4-8 lat		1,6
	9-13 lat	chłopcy	2,1
		dziewczęta	1,9
	Dzieci powyżej 14 lat		Zapotrzebowanie jak osoby dorosłe
DOROŚLI	Mężczyźni		2,5
	Kobiety		2,0
KOBIETY CIĘŻARNE			Dodatkowo 0,3
KOBIETY KARMIĄCE PIERSIĄ			Dodatkowo 0,6 – 0,7

Upraszczając można przyjąć, że 4 osobowa rodzina potrzebuje około 8-9 L wody na dobę czyli w skali tygodnia około 56-63 L.

Jakie są objawy odwodnienia?

W pierwszej kolejności pojawia się ból głowy, suchość w ustach. Później zawroty głowy, brak koncentracji, omdlenia. Można wymienić następujące objawy odwodnienia/dehydratacji procent ubytku w stosunku do masy ciała:

- do 2% - pragnienie,
- 3% - 5% - zmęczenie, utrata sił, przegrzanie organizmu,
- 6% - 10% - senność, wycieńczenie, odrętwienie,
- 10% - 15% - zaburzenia widzenia i postępowania,
- Powyżej 15% - śmierć.

Czy woda z kranu nadaje się do przechowywania?

Tak, ale dobrze jest ją wcześniej przegotować i po wystudzeniu przelać do kanistrów/butelek.

Jak przechowywać wodę?

Najważniejsze aby woda była przechowywana w czystych zdezynfekowanych (np. przez wyparzenie) pojemnikach. Musi być przy tym szczelnie zamknięta i przechowywana w ciemnym miejscu. Światło ma kluczowe znaczenie, ponieważ w wodzie pod wpływem światła mogą pojawiać się glony. Z tego powodu zalecane jest stosowanie ciemnych zbiorników lub np. owinięcie butelek czarną folią stretch.

Nie jestem pewny czy woda jest zdatna do picia, jak ją uzdatnić?

Najprostszą metodą jest jej przegotowanie. Jeśli nie masz takiej możliwości możesz skorzystać z tabletek do uzdatniania wody lub filtrów np. LifeStraw, które pozwalają pić wodę bezpośrednio z jeziora czy rzeki. Z reguły tego typu filtry usuwają: zanieczyszczenia mechaniczne i biologiczne o średnicy większej niż 0.2µm, mikroplastik, bakterie, pasożyty, pierwotniaki, zanieczyszczenia drobnocząsteczkowe.

Czy wodę mętną można pić?

Jeśli została uzdatniona np. tabletkami do uzdatniania wody to ostatecznie tak. Chociaż lepiej ją wcześniej przefiltrować i dopiero później uzdatnić. Uzdatnienie wody będzie bardziej skuteczne a woda czystszą przyjemniej będzie się piło.

Czy woda deszczowa jest zdatna do picia?

Po odpowiednim przygotowaniu, czyli uzdatnienie tak. Bezpośrednie picie wody deszczowej może być ryzykowne.

Jak zbierać wodę deszczową?

Można to robić w najprostszy sposób z rynny, jednak taki sposób wymaga jej przefiltrowania przez kilka poziomów filtrów np. sito -> siatka -> tkanina o grubym splocie lub gaza -> tkanina w drobnym splocie lub kilkuwarstwowa gaza. Następnie należy ją uzdatnić. Wodę deszczową można zbierać też za pomocą plandeki-tarpa, poncho, kurtki przeciwdeszczowej rozkładając ją na płasko i co jakiś czas zbierając zgromadzoną wodę/lub zapewniając jej swobodny przepływ do naczynia.

Czy woda destylowana jest zdatna do picia?

Tak, ale przez krótki czas. Picie wody destylowanej powoduje wypłukiwanie z organizmu składników mineralnych. W przypadku picia wody destylowanej konieczne jest uzupełnianie wartości odżywczych.

Czy można szybko uzupełnić ubytek wody w organizmie?

Nie jest to takie proste. Organizm człowieka jest wstanie efektywnie wykorzystać około 0,5 L wody pitej w ciągu godziny. Picie większej ilości nie jest przetwarzane korzystnie dla organizmu i skutkuje jej wydaleniem. Lepiej pić zatem mniejsze ilości ale częściej.

Czy woda w basenie jest pitna?

Generalnie tak, woda basenowa jest dezynfekowana przy pomocy chloru w celu zapewnienia odpowiedniej czystości. Jednak nigdy nie ma gwarancji, że woda w całym basenie jest w pełni czysta, zależy to od higieny osób w niej przebywających oraz bardzo często od małych dzieci którym zdarza się sikać do basenu. Jeśli są zatem inne lepsze źródła wody pitnej w pobliżu, to lepiej potraktować basen jako ostateczność.

Czy można uzdatnić wodę chlorem?

Tak, jednak należy zrobić to ostrożnie. Chemia basenowa z reguły jest dolna od dodatków w przeciwieństwie do wybielaczy (chociaż o ostateczności one też mogą być wykorzystane) i z reguły zawiera w składzie 12,5 – 16% aktywnego chloru. Uzdatnianą wodę należy dokładnie wymieszać i zostawić na około 30 minut w temperaturze pokojowej (18-22°C) lub dłużej w przypadku niższej temperatury. Woda nadaje się do spożycia jeśli ilość wolnego chloru jest niższa niż 0,3 mg/l. Przedawkowanie chloru ma działanie drażniące i może doprowadzić do ciężkiego zatrucia.

Uzdatnianie wody aktywnym tlenem jest możliwe?

Tak, aktywny tlen znajduje się w niektórych preparatach do chemii basenowej. Przed użyciem należy przeczytać instrukcję. Aktywny tlen utlenia znajdujące się w wodzie bakterie, wirusy oraz inne zanieczyszczenia. Jest bezpieczniejszy niż preparaty na bazie chloru, ale również mniej efektywny, czyli droższy.

Czy lepsza do uzdatniania jest woda z rzek, rowów czy stawów?

Woda w rowach melioracyjnych bardzo często jest skażona chemicznie, nie należy z niej korzystać. Woda stojąca w stawach, sadzawkach może mieć glony oraz może być mętna, ale nadaje się do picia po odfiltrowaniu i dezynfekcji. Najlepiej jest natomiast skorzystać z wody bieżącej zwłaszcza potoków których dno jest kamieniste. Jeśli to możliwe najlepiej czerpać taką wodę na doświetlonych przez słońce zakolach – w tym miejscu nurt jest mniejszy, woda bardziej klarowna, a promienie słoneczne za pomocą promieniowania UV dodatkowo przyczynia się do jej oczyszczenia.

Czy mogę dzielić się swoją wodą z innymi?

Dla dobra ogółu oczywiście tak, tym bardziej jeśli są to osoby z najbliższego otoczenia. Jeżeli chcesz się podzielić z kimś innym zastanów się jakie są Twoje potrzeby i stan/potrzeby osoby z którą chcesz się podzielić. Dobrze jest przelać wodę do kubka lub skorzystać z butelek jednorazowych, lepiej nie pić z tego samego naczynia co nieznana osoba – zawsze wiąże się to z ryzykiem przeniesienia infekcji i chorób.